



実りの秋は野山の幸が山盛り!

自然の味や香り、色を生かしたうす味で、おいしく味わう「味わい学習」をしてみましょう。

チャレンジ その1

★新鮮な食材や旬の素材を選ぶ

チャレンジ その2

★アクセントをつけた持ち味献立て

チャレンジ その3

★本格だして旨味にこだわる

チャレンジ その4

★植物油を使おう! 焼いて煮る 炒めて煮る 揚げて煮る

チャレンジ その5

★下味はうすくしあげに味つけを! かけじょうゆからつけじょうゆへ

チャレンジ その6

★香味野菜の活用 (しそ・ゆず・パセリ・ごま・ピーナッツ・とろろこんぶ)

チャレンジ その7

★酸味をうまく利用して

調味料に頼らず、今こそ挑戦!

うす味クッキング!

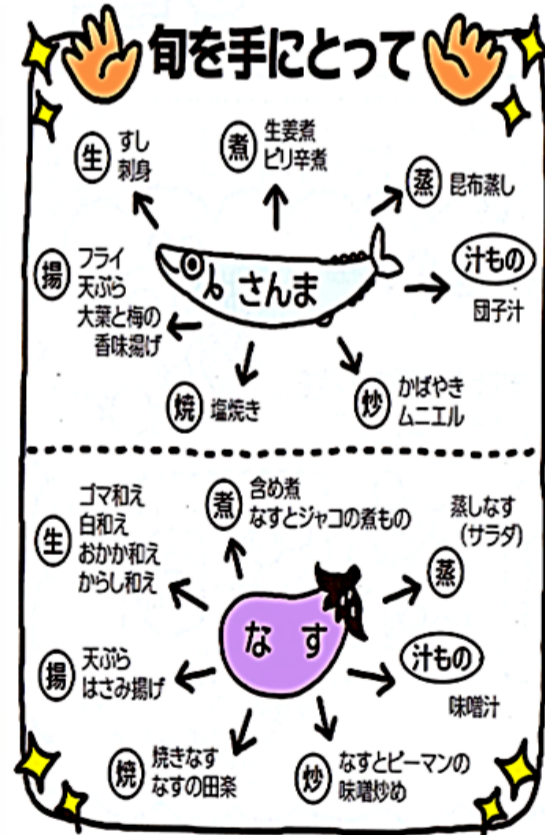
～食材の持ち味を生かして～

お月見にまつわる食べもの

月の見える所にすすきを飾り、月見団子、さといも、枝豆などを盛り、お神酒を供えます。



ゆったりとした気持ちで夜空の星や月を鑑賞し、親子で昔話や子どもの頃の思い出話をしてみませんか?



食欲の秋です

実りの秋、味覚の秋がやってきました。一年で一番食べ物のおいしい季節です。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、さんま、秋なすなどがあります。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を多く取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごし、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



日	曜日	献立名	午後おやつ	体内での動き				3歳以上	3歳未満
				ちからのもと	体をつくるもと	調子を整える	その他		
1	木	ごはん 豚肉とかぼちゃの こってり煮	豆乳 月見だんご	米、油 砂糖 米粉	豚肉、豆乳 厚揚げ ねぎ、コーン	かぼちゃ、人参 ブロッコリー えのき、コーン	みりん 塩こうじだれ	629Kcal	505Kcal
2	金	コーンクリーム スパゲティ	豆乳 じゃこ入り おかかおにぎり	ライスパスタ 米、油 片栗粉	鶏肉、豆乳 しらす かつお節	玉ねぎ、小松菜、えのき グリーンピース、オレンジ 人参、コーンクリーム缶	がらすープ	536Kcal	429Kcal
3	土	野菜とそぼろの 和風あんかけ丼		砂糖、米 さつま芋 片栗粉	鶏肉 みそ	玉ねぎ、人参 なす、ねぎ しめじ	みりん	411Kcal	310Kcal
5	月	ごはん 豚の生姜焼き	豆乳 メープルジャム入りケーキ	米、砂糖、米粉 片栗粉、油 メープルジャム	豚肉、油揚げ みそ、豆乳 A-キツパガ-	大根、白菜、生姜 ほうれん草 玉ねぎ、人参	みりん ハニエッセンス	616Kcal	488Kcal
6	火	ごはん さわらの竜田揚げ	お茶 ゆかりおにぎり	米、砂糖、油 じゃが芋 片栗粉	さわら、ひじき 大豆、みそ 油揚げ	チンゲン菜 人参、生姜	みりん	548Kcal	413Kcal
7	水	ごはん 回鍋肉	豆乳 豆乳きなこもち	米、砂糖 春雨、ごま油 片栗粉、油	豚肉、ツナ わかめ、豆乳 きな粉、みそ	キャベツ、人参 ピーマン コーン、玉ねぎ	みりん がらすープ	611Kcal	491Kcal
8	木	ごはん 鶏の甘酢あんかけ	豆乳 かぼちゃきんとん	米、砂糖、油 ゆであずき 片栗粉	鶏肉、豆腐 ゆであずき 干しえび	玉ねぎ、もやし 小松菜、人参 ねぎ、かぼちゃ	みりん がらすープ	613Kcal	473Kcal
9	金	カレーライス	豆乳 黄桃入りゼリー	米、カレールウ 油、マヨドレ 砂糖、じゃが芋	豚肉、豆乳 アガー わかめ	人参、大根、胡瓜 玉ねぎ、コーン りんご、黄桃缶	ケチャップ ウスターソース	594Kcal	454Kcal
10	土	みそうどん		米粉めん、油 片栗粉、砂糖 ゼリー、米粉	豚肉 鶏肉 みそ	白菜 人参 ねぎ	みりん	497Kcal	399Kcal
12	月	わかめごはん さばのごま焼き	豆乳 ポテトもち	米、ごま、砂糖 片栗粉、油 じゃが芋	わかめごはんの素 鶏肉、高野豆腐 さば、みそ、豆乳	人参 小松菜 玉ねぎ	みりん	656Kcal	483Kcal
13	火	米粉パン 野菜入りミートボール	お茶 焼きおにぎり	米粉パン、片栗粉 砂糖、マヨドレ 米、ごま油、油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ、コーン、ねぎ かぼちゃ、ピーマン グリーンピース、人参	がらすープ ケチャップ、みりん ウスターソース	561Kcal	433Kcal
14	水	ごはん 鶏の唐揚げ	豆乳 パン入りゼリー	米、ごま油 片栗粉 砂糖	鶏肉、かつお節、みそ A-キツパガ- 油揚げ、豆乳、アガー	生姜、キャベツ 胡瓜、大根 パイン缶	みりん	575Kcal	432Kcal
15	木	ビビンバ丼	豆乳 鬼まんじゅう	ごま油、米粉 さつま芋、米 片栗粉、砂糖	豚肉、豆乳 A-キツパガ- わかめ	ほうれん草、人参 もやし、コーン オレンジ、白菜	がらすープ みりん	567Kcal	436Kcal
16	金	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き	お茶 じゃこ入りチヂミ	米、ごま油 米粉、砂糖 片栗粉、油	鶏肉、厚揚げ みそ、しらす かつお節、ツナ	胡瓜、えのき キャベツ、人参 切干大根、ねぎ	塩こうじだれ	545Kcal	421Kcal
17	土	ねぎ塩豚丼		砂糖、米 じゃが芋 ごま油、油	豚肉 みそ わかめ	人参、ねぎ なす 玉ねぎ	がらすープ みりん	417Kcal	317Kcal
19	月	ごはん マーボー豆腐	お茶 干しえび入り 菜めしおにぎり	米、ごま油 砂糖、春雨 片栗粉、油	豆腐、豚肉 干しえび	コーン、しめじ、生姜 小松菜、もやし、人参 ねぎ、菜めしの素	がらすープ	540Kcal	433Kcal
20	火	ごはん タンドリーチキン	豆乳 フルーツポンチ	米、カレールウ ライスパスタ、油 マヨドレ、砂糖	鶏肉、ツナ アガー 豆乳	人参、グリーンピース チンゲン菜、玉ねぎ パイン缶、黄桃缶	ケチャップ がらすープ	581Kcal	447Kcal
21	水	ごはん あじフライ	豆乳 みたらし団子風	米、米粉、油 ポテトフレーク 砂糖、片栗粉	あじ、みそ わかめ、豆腐 油揚げ、豆乳	ほうれん草 人参 もやし	ケチャップ ウスターソース みりん	597Kcal	476Kcal
22	木	さつま芋ごはん あんかけ松風焼き	豆乳 高野豆腐の きなこ和え	米、片栗粉 油、砂糖 さつま芋	鶏肉、ひじき、みそ 豆乳、高野豆腐 きな粉、油揚げ	玉ねぎ、人参 大根、ねぎ グリーンピース	みりん	626Kcal	496Kcal
23	金	きのこのハヤシライス	豆乳 米粉せんべい	じゃが芋、砂糖 油、米粉、ごま油 米、片栗粉、ごま	豚肉 豆乳 しらす	人参、玉ねぎ、しめじ、胡瓜 まいたけ、生姜、小松菜 トマトホール缶、りんご	ケチャップ ウスターソース がらすープ	598Kcal	478Kcal
24	土	米粉パン チキンケチャップ	豆乳 わかめ	米粉パン 砂糖 ひとくちゼリー	鶏肉 わかめ	玉ねぎ、人参 コーン もやし	がらすープ ケチャップ	365Kcal	315Kcal
26	月	ごはん 鶏の照り煮	豆乳 ぶどうゼリー	米、砂糖 片栗粉 マヨドレ	鶏肉、みそ ブロッコリー、人参 油揚げ	コーン、キャベツ ブロッコリー、人参 ぶどうジュース	みりん	575Kcal	439Kcal
27	火	中華飯	豆乳 スイートポテト	片栗粉、油、米 砂糖、ごま油 さつま芋、ごま	豚肉 ささみ 豆乳	玉ねぎ、しめじ 白菜、もやし、胡瓜 チンゲン菜、人参	がらすープ	533Kcal	418Kcal
28	水	ごはん ハンバーグ	豆乳 白いカステラケーキ 豆乳ホイップ添え	米、片栗粉、油、砂糖 みそ、豆乳、豆乳ホイップ 米粉、いちごジャム	豚肉、鶏肉、高野豆腐 みそ、豆乳、豆乳ホイップ	玉ねぎ、人参 ピーマン えのき、黄桃缶	ケチャップ、がらすープ ウスターソース ハニエッセンス	729Kcal	588Kcal
29	木	菜めしごはん 鮭のちゃんちゃん焼き	豆乳 豆腐ドーナツ	米粉、油、砂糖 マヨドレ、米 油、じゃが芋	みそ、わかめ 鮭、豆乳、豆腐 A-キツパガ-	キャベツ、大根 人参、玉ねぎ 菜めしの素	みりん ハニエッセンス	558Kcal	427Kcal
30	金	カレーうどん	お茶 五平もち	米粉めん、砂糖、油 カレールウ、ごま 片栗粉、ごま油、米	豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ、人参 小松菜、ねぎ オレンジ	みりん がらすープ	562Kcal	450Kcal
31	土	三色そぼろ丼		米 砂糖 油	鶏肉 みそ	ほうれん草、人参 生姜、かぼちゃ しめじ、コーン	みりん	416Kcal	320Kcal

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。

※ みそ汁には、カルシウムを補うために煮干し粉を入れてあります。